

MammaVlog

ISSUE 7
FREE PRESS

...Dalle mamme per le mamme

Io Mamma

COME DIVENTARE
MAMMA "GREEN"

BAMBINI A LETTO
QUAL'È L'ORA IDEALE

Focus

AIUTARE I FIGLI
NEI COMPITI

ESISTE
BABBO NATALE?

Sport

YOGA DURANTE
LE VACANZE

Lifestyle

ACCESSORI PER BAMBINI
TUNDEM

PEDIATRA A DOMICILIO

SOSPEDIATRA

MNG

T R A ✈ V E L

Viale Renato Serra 16 20148 Milano

tel. 02 49543090

mail: info@h2bizness.it

www.mngtravel.it





MNG Travel è un Tour Operator-Agenzia di Viaggi con sede a Milano, specializzato nella produzione e rivendita di viaggi a livello internazionale.

MNG Travel collabora con aziende, enti ed associazioni, gestendone la logistica travel e le esigenze «incentive» e «congressuali» con attenzione sulla personalizzazione dei servizi.

MNG Travel organizza al meglio i viaggi di piacere e relax, per scoprire nuovi mondi e culture!

MammaMag

NUMERO #7 - ANNO II

DIRETTORE RESPONSABILE
Franco Zanetti

CAPOREDATTORE
Mariangela Mango

VICECAPOREDATTORE
Francesca Canale

ART DIRECTOR
Carlo Alfieri


REDAZIONE
Elisa Nani, Chiara Bassi, Vittorio Sassudelli

CONTRIBUTI

Georgia Conte, Debora Conti, Kathy Moulton,
Azzurra Miotto, Lorenzo Natolino, Giorgio
Rondelli, Annabell Sarpato, Michela Pezzali,
Alessandra Tamburello, Ludovica Turchetti.

WEB & SOCIAL

Seguici e sfoglia il magazine su:

 mammamag
 ilclubdellemamme
 allattando

Editore e pubblicità
H2Bizness

Viale Renato Serra, 16 - 20148 Milano
Tel: 02 49543090/91 - info@h2bizness.it

Stampa

PressUp - Via La Spezia, 118/C 00055 Ladispoli RM
Tel. 076-15.27.351

Distribuzione

MammaMag è una free press distribuita in ludoteche, scuole, centri medici, e locali selezionati.
Per l'elenco completo contattaci

Mammamag è una testata registrata al Tribunale di Milano n. 186 del 27/06/2018

Tutte le immagini riprodotte su questa rivista sono pubblicate ai sensi di legge. Alcune delle immagini dove non compare l'autore nè in gerenza nè in pagina, sono state liberamente tratte dal web e sono quindi di dominio pubblico. Nel caso l'autore, di cui non conosciamo il nome, ne vantasse la proprietà potrà rivolgersi alla direzione (info@mammamag.it) che ne prenderà atto mediante la documentazione presentata regolarmente dall'autore e deciderà insieme all'autore se rimuovere immediatamente l'immagine dall'archivio fotografico.

Editoriale

Ciao Mamme,

Bentornate a un nuovo appuntamento con MammaMag, il magazine dedicato a noi e ai nostri bimbi!

Il Natale è alle porte e quando ci sono bambini in famiglia tutto diventa più magico e, diciamo la verità, anche più faticoso soprattutto per noi mamme! Per questo tra i tanti argomenti trattati in questo nuovo numero, la preparazione al Natale è d'obbligo...

La realtà però non è fatta solo di regali e lucine... MammaMag vuole essere un supporto per le mamme in tutte le circostanze della quotidianità familiare. Scuola, alimentazione, sport... sono solo alcuni focus toccati in questo numero. Affronteremo una delle domande del secolo...

Qual'è l'ora giusta per mandare a letto i bambini?, tocchiamo temi come la disfonia infantile, la nutrizione e come aiutare i nostri piccoli a fare i compiti.

Anche su questo numero non può mancare la nostra Kathy Moulton e i suoi consigli sullo Yoga.

Non manca un momento dedicato alle mamme con la nuova rubrica "Le mamme si reinventano", come diventare una mamma "Natural Green", vi presentiamo la nuova App SOSPEDIATRA già dal nome capite quanto può essere utile e tanto altro ancora!

Vi lascio la mail della redazione per consigli, domande e suggerimenti info@mammamag.it!

Buona lettura!
Francesca

SUPER ZINGS

RIVALS OF KABOOM



FOLLOW US ON



WWW.SUPERZINGS.COM

magicbox
TOYS

IO MAMMA

08 COME DIVENTARE UNA MAMMA
"NATURAL GREEN"

10 QUAL È L'ORA IDEALE PER
METTERE A LETTO I BAMBINI?

12 MAMME: DUBBI
E PERPLESSITÀ

14 LE MAMME
SI REINVENTANO

LIFESTYLE

16 SOSPEDIATRA, L'APP CHE
TI PORTA IL PEDIATRA A CASA

18 DISEGNARE
CON I TIMBRI

20 TÜNDEM
ACCESSORI PER BAMBINI

22 PARLARE, ASCOLTARE, DISEGNARE
E SOPRATTUTTO MANGIARE!

FOCUS

24 COME AIUTARE I FIGLI NELLO
SVOLGIMENTO DEI COMPITI

26 COS'È LA DISFONIA
INFANTILE

28 IL NUTRISCORE? UN SISTEMA
DI ETICHETTATURA VINCENTE

32 BABBO
NATALE ESISTE?

SPORT

36 YOGA DURANTE
LE VACANZE



26



36



10



28



16



08



32



12

Il **Pediatra**

a portata di **click**

Scarica l'App sul tuo telefono!



SOSPEDIATRA



info@sospediatra.org - www.sospediatra.org



La prima APP per
richiedere **visite**
pediatriche a
domicilio in ogni momento



COME DIVENTARE UNA MAMMA “NATURAL GREEN”

IO MAMMA



Sono sempre stata piuttosto “green” e predisposta al “natural”: adoro la natura, gli animali... ho dovuto interrompere gli studi di veterinaria causa allergie, ma ho concluso diventando biologa. Ho insegnato educazione ambientale ai bimbi di asilo ed elementari e credo che il rispetto dell’ambiente sia davvero importante! Pratico yoga, che ritengo sia un grande arricchimento per ogni individuo e amo la filosofia del mangiare bene e sano, anche se spesso non riesco a seguirla come vorrei, ostacolata dal poco tempo e dalla mia golosità sfrenata!

Da quando sono diventata mamma, anzi a dire la verità da quando sono rimasta incinta, la consapevolezza che il mio piccolo a breve sarebbe diventato parte integrante del mondo, dello stesso mio mondo, mi ha fatto pensare... il green è

diventato il mio colore e l’impegno ad utilizzare prodotti naturali, una costante della mia quotidianità. Ho iniziato a guardarmi intorno e a cercare di circondarmi di prodotti il più naturale possibile sia per la mia famiglia che per il nostro mondo e cerco di essere una mamma “natural green”.

Quando ho iniziato a preparare la borsa del parto, non ci crederete, ma uno dei miei pensieri più grandi è stato il tema assorbenti post parto e coppette assorbilatte. Lo so che starete pensando: “Ma come, fra tutte le cosine sfiziose e piacevoli: tutine, cappellini, mini calzini, camicia da notte, vestaglia e pantofole coordinate... tu ti scervellavi per degli assorbenti?” Ebbene sì, primo perchè sono una persona piuttosto pratica, secondo perchè pensavo che già il parto è

il post non sarebbero stati proprio una passeggiata, per questo volevo prepararmi rendendo almeno la mia degenza il più confortevole possibile. Avevo deciso di allattare e al corso parto avevano consigliato in caso di perdite abbondanti di latte, di usare solo coppette in cotone lavabili. Per quanto riguarda il mio lato "natural", era felice all'idea di avere a contatto del mio corpo, già maltrattato dal travaglio, del morbido cotone naturale anziché i soliti plasticoni... la mia parte "green" approvava!

Quel che peraltro al corso parto non sapevano, è la possibilità di avere coppette in cotone (bio!) sia lavabili sia monouso. Perché in quei giorni, diciamo così, spesso non si ha neanche tempo di fare le lavatrici, ma se non si vuole rinunciare al morbido tocco di cotone bio, il monouso è la

soluzione perfetta!

Trovare degli assorbenti e delle coppette in cotone 100%, ad un prezzo decoroso è stata un'impresa titanica, per questo voglio fornire informazioni utili ad altre mamme natural green che stanno cercando in rete, rendendole partecipi della mia scoperta: una linea della Masmi che presenta solo prodotti in cotone biologico! Inclusi assorbenti post partum e coppette assorbilatte. Perfetta per le donne in generale, che siano quasi, neo o mamme collaudate. Per il mio bimbo ho usato solo vestitini di cotone essendo nato in estate, ma arrivato l'inverno ho comunque preferito scegliere sempre fibre naturali evitando il più possibile il sintetico!

Mi sono addentrata nel mondo dei pannolini ecologici piuttosto tardi, ma se dovesse arrivare un fratellino o una sorellina per Alessandro, ora so che potrei ricorrere ai pannolini ecologici monouso o ai lavabili, scegliendo anche in questo caso quelli in materiali naturali, senza stoffe sintetiche. Stesso discorso per i prodotti per la sua e la nostra igiene, non mi basta più che sulla confezione ci sia scritto "Bio", ora leggo i diversi INCI, cercando tutti gli ingredienti online sul biodizionario, davvero utilissimo e valuto che impatto hanno questi prodotti anche sull'ambiente, buttando un'occhio al packaging e l'altro al riferimento del tipo di test effettuato. Tanti sono i prodotti natural green che ho scoperto per allattare e per il mio bimbo, alcuni più comuni altri meno, come i cuscini allattamento, il materassino per il passeggino o il paracolpi in pula di farro e di miglio 100% biologici e cercando in rete ho scoperto un sito, anzi uno ecosito, "Minimo Impatto", che è il top per i prodotti del settore, sia legati al mondo dell'allattamento che alla quotidianità in generale e ci sono davvero tantissimi articoli, alcuni di cui non conoscevo l'esistenza! Dalla gravidanza a tutto il necessario per i nostri bimbi. Mi si è aperto un mondo...

Vivere in una grande città, la mancanza di tempo e la frenesia di tutti i giorni, sono fattori che non mi aiutano certo a mantenere uno stile di vita natural green come in realtà vorrei, ma ritengo che la qualità della nostra vita e il rispetto dell'ambiente, siano due punti per cui valga la pena impegnarsi davvero e soprattutto provare a insegnare a mio figlio a crescere in modo sano e naturale e nel rispetto del mondo che lo ospita, credo sia un mio dovere!



QUAL È L'ORA IDEALE PER METTERE A LETTO I BAMBINI?

MOLTI GENITORI SI FANNO PROPRIO QUESTA DOMANDA OGNI SERA: QUAL È L'ORA IDEALE PER METTERE A LETTO I BAMBINI?



Molti genitori si fanno proprio questa domanda ogni sera: qual è l'ora ideale per mettere a letto i bambini? Uno studio effettuato da un team di ricercatori dell'Università del Colorado in collaborazione con l'Università di Zurigo e pubblicato sulla prestigiosa rivista scientifica "Mind, Brain and Education", ha rilevato che, al fine di garantire al bambino un buon riposo notturno, è necessario assecondare il suo orologio biologico e selezionare un'ora ideale.

La coordinatrice dello studio, Monique Le Bourgeois, ha a tal proposito affermato: "I dati mostrano che bisognerebbe cercare di essere "in sincrono" con l'orologio biologico del bimbo, per far sì che possa addormentarsi velocemente e senza difficoltà riducendo il rischio di disturbi del sonno". Dalla ricerca, inoltre, è emerso che l'ora ideale per la nanna dei più piccoli, corrisponderebbe alle 20.10.

Tutto sembra dipendere dalla melatonina. La melatonina è un ormone prodotto dal nostro corpo che aiuta a mantenere e a ristabilire il corretto equilibrio tra il sonno e la veglia.

I bimbi producono livelli di melatonina molto bassi che si normalizzano soltanto intorno al terzo mese della loro vita, durante la fase adolescenziale la produzione è alterata per poi regolarizzarsi in età giovanile. Lo studio americano realizzato dall'Università del Colorado, che ha monitorato per sei notti 14 bambini di età compresa tra i due anni e mezzo e i tre anni, ha constatato che i loro livelli di melatonina cominciano a innalzarsi a partire dalle 19.40: per cui l'ideale è metterlo a letto nel giro di 30 minuti, ovvero alle 20.10, ora che corrisponde all'inizio della notte biologica e che sta ad indicare, dunque, che il piccolo è ormai "cotto a puntino".



IL DENTISTA
DEI BAMBINI

LO SAI CHE IL TUO
BAMBINO HA
UN DENTISTA
SPECIALE?

OLTRE 60 CENTRI
IN ITALIA



MyDoc: Il Dentista dei Bambini

LA RETE NAZIONALE DI ODONTOIATRIA PEDIATRICA

Dal dentista senza traumi!

I BAMBINI HANNO BISOGNI DIVERSI RISPETTO AI GRANDI. HANNO BISOGNO DI TROVARE UN AMBIENTE ADATTO A LORO CHE TRASMETTA SERENITÀ OLTRE A COMPETENZE, ATTREZZATURE E STRUMENTAZIONE SPECIFICHE. GLI STUDI ODONTOIATRICI DEL NETWORK CONDIVIDONO PROCEDURE E PROTOCOLLI SPECIFICI DEDICATI ALLA CURA DEL PICCOLO PAZIENTE

IL NOSTRO OBIETTIVO È QUELLO DI FAR VIVERE AI BAMBINI L'ESPERIENZA DELLA VISITA DAL DENTISTA COME UN GIOCO CHE RESTI NELLA SUA MENTE COME EVENTO PIACEVOLE. QUESTO PERMETTE L'INSTAURARSI DI UN RAPPORTO SERENO CON LA FIGURA DEL DENTISTA CHE LO AIUTERÀ, GRAZIE ALLE PERIODICHE SEDUTE DI PREVENZIONE, A PRESERVARE LA SALUTE DEI PROPRI DENTI PER SEMPRE.



SCOPRI IL CENTRO PIÙ VICINO A TE SU WWW.ILDENTISTADEIBAMBINI.IT



MAMME: DUBBI E PERPLESSITÀ

Che madre sarò? E lui, sarà felice? E se invece fosse una lei? Sarà educata? Saprò educarlo?

Ecco, a titolo di esempio, alcuni fra i numerosi interrogativi che una futura mamma può porsi. Si potrebbe quasi dire che, in momenti come questi, siano le stesse domande e i dubbi a palesarsi nell'aria con la velocità delle rondini in primavera, rannuvolando il cielo di punti interrogativi.

Se si tenta di descrivere l'esperienza della gravidanza, una delle prime parole che fanno capolino è *Attesa*, *A* maiuscola, a cui si accompagnano aggettivi come *unica*, *incerta*, *desiderata*. Parole importanti, umane, ricche e che rispecchiano solo in parte ciò che una donna vive. Ma la ricchezza di quest'esperienza

non alleggerisce il suo peso – vivere “in attesa” per nove mesi è un'impresa che mette alla prova! Così la gravidanza sembra essere come un'attesa a sua volta gravida (di domande, dubbi e speranze). Ma potrebbe essere altrimenti?

Proviamo a rifarci all'esperienza per rispondere: immaginiamoci, oppure ricordiamoci, in attesa di un momento bello e al contempo importante, come può essere semplicemente il “primo appuntamento”. Immaginiamo anche di essere arrivati “per primi” sul luogo prestabilito: quanto spesso questo intervallo di tempo si riempie di domande, speranze e paure? È la natura stessa dell'attesa – anche di un evento felice – quella di dare vita a un intreccio di timori e desideri, a volte così contraddittori da non sapere

neanche quale sia la risposta che si vorrebbe incontrare! Ad esempio: ciò che desidero è che mio figlio non faccia i miei errori... ma se invece mi promettesse che farà soltanto quelli che non ho fatto io, sarei davvero più tranquilla?

Lo stesso dizionario dei sinonimi, alla voce "attesa" riporta: ansia, inquietudine, fiducia, speranza, apprensione... Un grande e variegato numero di significati e vissuti che richiedono alla futura madre di non farsi spaventare dall'incertezza, ma anzi, di riuscire ad "abitarela". Rispondere, vivere questa sfida è possibile grazie a un equilibrio, a un bilanciamento tra incertezze e sicurezze.

Rassicurazioni che, oltre a essere fondamentali, sono anche personali, nel senso che ogni singola madre troverà ristoro e supporto in un incontro differente: da quello con il sorriso del partner che sgonfia un timore a quello con le parole di una futura nonna che pacificano. Detto ciò, si può tuttavia isolare un pensiero virtuoso che accomuna tutte le gravidanze: l'attesa di incontrare il proprio figlio non

può prescindere da una quota di indeterminatezza.

Questo in virtù del fatto che ogni bambino è un soggetto, con le sue caratteristiche e peculiarità; e di conseguenza a molti interrogativi si potrà rispondere soltanto insieme al bambino. È dunque importante riuscire a mantenere aperte tali domande, accettando la presenza di dubbi e perplessità proprio per valorizzarle, in quanto le risposte si scopriranno insieme, durante il viaggio della vita. Detto in altri termini: il pensiero che non vi sia un unico modo, standardizzato, deciso a priori di essere madre può comportare l'ansia di non avere un tracciato prestabilito, ma offre al contempo a ogni madre la possibilità di costruirsi il proprio modo di essere madre, ricercando significati e sensi nella propria storia ed esperienza.

**Associazione Pollicino
e Centro Crisi Genitori Onlus**

Via Amedeo D'Aosta, 6 – Milano
info@pollicinoonlus.it - www.pollicinoonlus.it
800.644.622



LE MAMME SI REINVENTANO

ARIANNA

Mi presento,

mi chiamo Arianna, vivo in un piccolo paese della Sardegna e sono la titolare di Panda Inviti Social.

Panda Inviti Social è il progetto nato durante il mio precedente lavoro in cui per necessità ho iniziato ad utilizzare la grafica a cui mi sono poi appassionata e dopo aver perso il mio lavoro di tanti anni, che mi ha dato modo di crescere personalmente, ho deciso di credere ancora sulle mie capacità iniziando a lavorare sul progetto; la strada è ancora lunga ma la passione è tanta.

Panda inviti Social è un servizio altamente personalizzato, rapido e professionale che consente a chiunque di avere comodamente sul proprio smartphone l'invito cucito su misura per il proprio evento e di poterlo condividere con i propri contatti

WhatsApp, mail e Social Network.

Essendo un servizio personalizzato gioca un ruolo fondamentale e molto importante, il contatto umano.

Il cliente mi contatta, fornisce le informazioni base sull'evento quali ad esempio: la data, la tipologia, la location, il tema; questo mi consente di creare una bozza grafica e dopo il feedback del cliente si procede a creare l'invito definitivo pronto per essere condiviso.

Oggi la tecnologia ci permette di essere sempre in contatto tra di noi, la condivisione gioca un ruolo predominante, per questo motivo anche l'invito cartaceo viene sostituito da quello digitale.

Se siete curiosi vi invito a lasciare il segue alla mia pagina Instagram: [panda_inviti_social](#).





COSA FACCI OGGI
CON IL MIO BAMBINO?

gobimbo

INSERISCI L'ETA' DEL BAMBINO, CONFERMA ORA E DATA E
SCOPRI TUTTE LE INIZIATIVE PER BAMBINI NEI PARAGGI!



laboratori

SCARICALA GRATIS



mostre

O VAI SUL SITO
www.gobimbo.it



lingue

SOSPEDIATRA, L'APP CHE TI PORTA IL PEDIATRA A CASA

LIFESTYLE

SOSPEDIATRA è un'app innovativa che permette di ricevere visite pediatriche a domicilio. Se sei genitore di un bambino in età pediatrica, ti sarà di sicuro capitato di ritrovarti in casa con tuo figlio malato, con febbre alta o influenza, per esempio, e di aver avuto bisogno di una visita pediatrica in breve tempo. In caso di malattia del bambino non è sempre consigliabile portarlo fuori per raggiungere l'ambulatorio pediatrico o l'ospedale: il trasporto può risultare disagiata sia per il piccolo che per la famiglia, l'attesa di una visita troppo lunga e l'esposizione all'ambiente esterno rischioso per il contagio di altre malattie.

È frequente, di contro, riscontrare difficoltà nel reperire un medico che visiti a domicilio in situazioni

di emergenza, in fascia serale o in giorni festivi. Per questo motivo è nata l'app SosPediatria: un servizio che risolve in maniera immediata questo problema e che si pone come strumento utile al servizio del genitore e del bambino. L'app è scaricabile gratuitamente tramite Play Store e Apple Store. Dopo la registrazione è sufficiente richiedere un SOS per visualizzare i pediatri disponibili in zona, sceglierne uno ed inviare la notifica con la richiesta, l'indirizzo e l'orario della visita. Il pediatra si recherà direttamente a domicilio ed il pagamento della visita, le cui tariffe sono chiaramente indicate nell'app, verrà erogato al medico stesso.

Maggiori informazioni sono disponibili sul sito www.sospediatria.org

SOSPEDIATRA
App Store Google Play

Hai bisogno di un
Pediatra a domicilio?
Cercalo su **SOSPEDIATRA**



TOSSE SECCA E GRASSA?

KalobaTUSS® sciroppo



adulti bambini



**Effetto Barriera
verso gli agenti
esterni**



**Azione
Fluidificante**



**Azione Idratante
ed Emolliente
sulla mucosa**



**Azione
Lubrificante**

DISEGNARE CON I TIMBRI

RICICLIAMO GLI SCARTI DI VERDURA



Gli ortaggi che si raccolgono nell'orto o che si comprano sono buoni e fanno bene. È importante mangiarne tutti i giorni e la prossima volta ricordatevi di... non buttare via gli scarti! Oggi impariamo a riciclare gli scarti di verdura e a usare gli ortaggi come timbrini per creare dei bellissimi disegni. Per coinvolgere i bambini e stimolare la loro creatività e immaginazione si possono realizzare numerose attività con i timbrini, uno strumento divertente e molto amato dai più piccoli. Visto che siamo in periodo natalizio vi propongo di decorare con questa tecnica i biglietti di auguri.

OCCORRENTE:

1. patate, peperoni, radicchio, bietole e sedano
2. un coltello
3. cartoncini bianchi
4. colori naturali o tempere
5. un contenitore per i colori

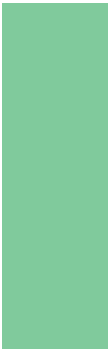
Procedimento:

lavate gli ortaggi e iniziate a preparare i timbrini:

tagliate le patate a metà e incidete la forma da stampare. Potete provare a incidere a mano libera oppure potete usare le formine per tagliare i biscotti. tagliate la base del radicchio, delle bietole e del sedano e utilizzate la parte che di solito si scarta per realizzare motivi floreali con un coltello affilato tagliate la calotta del peperone e... il timbrino è pronto

Intingete i timbrini nel colore e utilizzateli come se fossero dei veri e propri timbri imprimendoli sui cartoncini bianchi. Per la scelta dei colori, io preferisco utilizzare quelli naturali, che realizzo estraendo il succo dagli ortaggi, come barbabietola, carota e spinaci (vedi Mamma Mag 06), ma si possono usare anche delle normali tempere. Potete sbizzarrirvi persino con le cipolle, i broccoli, le mele e i limoni: tagliateli a metà, tuffateli nel colore e sperimentate. Scoprirete quante forme originali possono nascere utilizzando della semplice frutta e verdura. Se avete domande o curiosità potete scrivere a ortodeibambini@gmail.com. Sarò felice di rispondervi!

Morena Paola Carli - www.morenacarli.com



A CURA DELLA REDAZIONE

TÜNDEM ACCESSORI PER BAMBINI



LIFESTYLE



Tündem, giovane marchio di accessori per bambini che si sta affermando sui social e nella vendita online, per questo inverno ha creato una Limited Edition molto originale e tutta da scoprire.

Insieme alla sua mascotte, il pappagallo Apollo propone oltre alla sua collezione di berrette con le orecchie, una serie di personaggi particolari come: Sir. Pent, il serpente aristocratico buono, Randy il randagio, il gatto che vive in libertà come un vagabondo, Furetto Furio, il nervosetto della famiglia e Pretty Pig, la maialina piu' elegante e profumata del mondo.

Colori tenui e occhi penetranti caratterizzano le berrette Tündem che con una lavorazione speciale

le rende uniche come morbidezza e del tutto qualità Made in Italy.

Per gli appassionati di un Natale tradizionale non potevano mancare le berrette Renna Raimondo e Colombo di Natale che sono realizzate con lana rossa e arricchite con filo di lamé argentato.

Tündem on Instagram:

www.instagram.com/tundem_official

Tündem on Facebook:

www.facebook.com/tundemofficial

Tündem Shop Online:

www.tundem.shop



www.ileoncini.it

PARLARE, ASCOLTARE, DISEGNARE E SOPRATTUTTO MANGIARE!

LIFESTYLE



Varazze, sabato mattina tra gli stretti e intriganti "budelli". Proprio di fronte allo storico pastificio, dove sono solito concedere alla mia famiglia un regalo culinario, incontro un'amica che da tempo non vedevo e lei osservandomi con una carrozzina e un bimbo in braccio mi dice: "Ma che bei bimbi! Sono tutti tuoi?" (unita a un'espressione facciale di sorpresa mista a terrore). Nicolò, il maggiore in braccio sorpreso e stupito, le risponde prima che io possa proferir parola: "No! Non tutti suoi anche un po' della

mamma!" Mi ha anticipato, le stavo ridomandando con leggero umorismo sarcastico: "No, generalmente a mezzogiorno suonato a comprar ravioli e tagliolini mi porto i figli di tutto il vicinato!"

Come se non bastasse lei ci infila un'ulteriore domanda che Nico odia profondamente: "Sei un bravo bimbo tu? O è più bravo il tuo fratellino?" Ecco bingo! Nico ora mi guarda con due occhi che sembrano dire: "Papà quando me la levi questa di torno!" per fortuna

non lo dice ma attraverso il silenzio vanifica lo scarso tentativo di socializzazione continuando a ignorare la situazione.

Quasi per magia lei mette in atto un'azione importantissima, le specifica il motivo per il quale lei ora si trova lì: "Sai, a me e ai miei bimbi piacciono molto le trofie e i tagliolini fatti qui! Oggi sono qui da Fiorini per comprare il loro cremosissimo pesto!"

Nico: "Anche a me piacciono i tagliolini! Quelli di mia nonna!" Bho fermiamoci qui, Point of Contact! Ci siamo riusciti, la conversazione può proseguire! Ho commesso e commetterò moltissimi errori, nel conversare con i miei figli, ma una constatazione importantissima, che spesso anche io dimentico, è che i bambini odiano le domande ma amano ascoltare i racconti.

Se si sente il bisogno di stimolare i bambini a parlare più di sé stessi, occorre prima di tutto partire da sé. Ci siamo in pieno sia con i tempi, è mezzogiorno suonato e ci siamo anche con l'argomento cibo dove notoriamente i "Natolino's" hanno orecchie ben predisposte. Guarda che caso, la conversazione ora assume toni differenti, ovviamente la persona non si è accorta di questo nuovo sottilissimo feeling e la conversazione tra di loro è di nuovo in bilico. Questo succede perché la maggior parte degli adulti, me compreso fino a quando non ci portavo la giusta attenzione, non sa come confrontarsi con un bambino. Assolutamente inconsciamente, non sanno che i piccoli non amano la conversazione spicciola. Soprattutto quelli molto piccoli non trovano piacere a chiacchierare o talvolta non possono proprio farlo subendo questa farsa spesso senza protestare.

Quando domando a Nicolò: "Nico che pasta butto?

Cosa vuoi oggi da mangiare?" comincia il dramma delle non risposte! Oggi, questa ragazza, dopo aver azzeccato il point of contact, lancia un amo stupendo proprio mentre sento la mano, quella di Nicolò, che inizia a tirare e solamente un racconto o un'azione può coinvolgerlo e contenere l'attenzione. Alla mia domanda sul tipo di pasta aggiunge un tassello che permette a Nicolò di scegliersi la sua pappa, di disegnarsela sullo splendido tavolo con pennarelli e matite che Fiorini mette a disposizione dei più piccoli. Ci siamo seduti e per un solo istante, lungo tre minuti al massimo, abbiamo dedicato la nostra attenzione al suo racconto sulle tagliatelle verdi. Nico si immaginava le tagliatelle di Nonna Pina, quelle gialle dei "quarantaquattrogatti" che il sig. Fiorini (alleato magico del racconto), una ad una trasforma in fettuccine, immergendole nella pozione alle ortiche. Proprio così diventano verdi e irriconoscibili a Polpetta, (l'antagonista gatto pancione della serie).

Il protagonista, neanche a farlo apposta, è proprio Nicolò che oggi le sceglie, le acquista e tassativamente se le mangia!

Voce e corpo dell'amica partecipano attivamente al disegno. Uso un tono vocale rassicurante e cerco di creare subito un'atmosfera stimolando Nico a disegnare, mentre mia moglie velocemente finalizza l'acquisto e mi domanda: "Come le facciamo queste fettuccine?" L'attenzione verso il disegno ed il racconto non mi permette di elaborare ricette al volo, sarà il frigo di casa a dettare elementi di spunto per la ricetta. L'amica ora comprende molto bene la leva del disegno, l'ha sperimentata e mi saluta proprio così: "Eravamo partiti in salita... ma siamo diventati grandi amici!" Sorrido e le strizzo l'occhio, ha capito tutto da sola!



RICETTA

Fettuccine alle ortiche, formaggella e asparigina

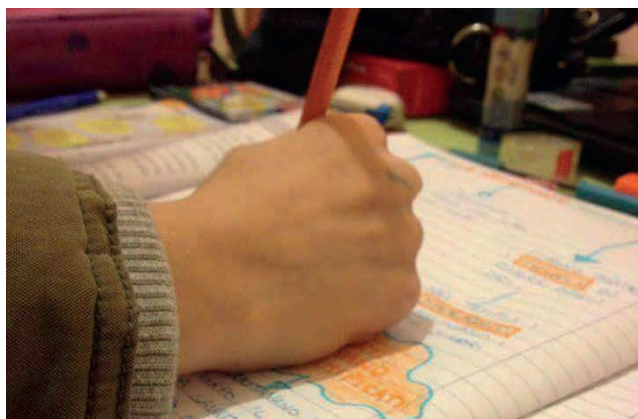
<https://mindfoodman.it/ricetta/fettuccine-alle-ortiche-asparigina-e-formaggella-di-stella/>

COME AIUTARE I FIGLI NELLO SVOLGIMENTO DEI COMPITI

FOCUS

Spesso per un genitore è molto difficile seguire il proprio figlio nello svolgimento dei compiti, in particolare quando si tratta di bambini o ragazzi con Bisogni educativi speciali, con i quali bisogna instaurare un rapporto di fiducia ma anche di calma costante per poter stabilire insieme tempi e programmazione dello studio. Molte volte allo studio incontro genitori che mi chiedono come fare, qual è il metodo giusto e le strategie più adatte per coinvolgere i propri figli, in quanto avendo del tempo libero preferiscono seguire personalmente il proprio figlio nello svolgimento dei compiti. E capita che pur avendo strumenti compensativi che li aiutano a memorizzare e a svolgere esercizi pratici (mappe concettuali, tavole pitagoriche, schede compensative per analisi logica e grammaticale ecc.), la difficoltà principale è la motivazione.

Ecco che bisogna domandarsi cosa è necessario prima di iniziare questo percorso insieme. Innanzitutto stare insieme in un lavoro e per far questo è importante conoscere meglio il figlio, così come nel gioco anche nello studio per rendersi conto dell'andamento scolastico complessivo e delle sue attitudini rispetto a delle materie più che ad altre. Non sottovalutare, caro genitore che i compiti sono momenti di crescita non solo per il bambino/ragazzo ma anche per il rapporto genitori-figli. Un passaggio fondamentale è rendere il momento dei compiti come un rito da condividere, creando tempi e condizioni favorevoli e delle routine, rassicurare e incoraggiare il bambino/ragazzo



dimostrando stima e fiducia nei suoi confronti, evitando di mostrarsi estremamente autoritari o permissivi.

Altro punto fondamentale è capire quali reali motivazioni spingono i bambini a non fare i compiti. Ribadisco spesso ai genitori che talvolta il rifiuto dello studio può essere anche una richiesta di attenzione di carattere affettivo, magari il bambino rifiuta di applicarsi per ricevere la gioia di vedere il padre o la madre sedersi accanto al lui dedicandogli tempo. Pertanto il ruolo del genitore è fondamentale in quanto aiuta non solo a sviluppare l'autonomia ma anche a rafforzare il proprio figlio nelle sue prestazioni scolastiche, dandogli attenzione e motivazione. "I compiti a casa sono un'occasione di crescita per accrescere l'autodisciplina del bambino: imparare a darsi dei tempi, a seguire regole" Questo è quanto sostiene Anna Oliverio Ferraris – Psicologa dell'Età Evolutiva.

*Dott. Alessandra Verde - Pedagogista - Specialista sui Disturbi Specifici dell'apprendimento
Disprassia evolutiva, Prerequisiti dell'apprendimento e Rieducazione alla scrittura
Consulente educativo per le comunità infantili*

Tel. 3395691980 – email alessandra.verde@hotmail.it - <https://www.facebook.com/www.dott.ssaverde.it>

MOJI POPS®

NOVITÀ!

1
SERIE



visto in
TV



+90
DA COLLEZIONARE



www.Mojipops.com

Magicbox



COS'È LA DISFONIA INFANTILE

La disfonia è un disturbo della voce dato da un utilizzo scorretto delle parti che la generano, ossia l'intero sistema fonatorio composto dalle corde vocali, dalla laringe, dal diaframma e dal sistema muscolare generale. L'uso improprio degli organi fonatori può provocare laringiti, cisti, noduli, polipi, o infiammazione alle corde vocali; i sintomi più frequenti corrispondono a un'alterazione dell'intensità della voce che viene percepita come rauca, "graffiata" o addirittura afona, priva di corpo.

Il bambino disfonico può provare bruciore o addirittura dolore alla gola, una sensazione di intorpidimento della zona, oppure la sensazione di qualcosa di estraneo

all'altezza della laringe, in generale una fatica più o meno sgradevole. Da tanti anni curo numerosi casi di disfonia infantile, conosco genitori che chiedono aiuto al medico otorinolaringoiatra che attraverso la fibrolaringoscopia riscontra infiammazioni più o meno importanti della zona compromessa, con conseguente cura medica da accostare poi alla rieducazione logopedica. In seguito alla disinflammazione della zona compromessa il bambino deve interiorizzare quali siano le norme igieniche da rispettare sempre, affinché la voce non ricada nello stesso disturbo.

Sostanzialmente il bambino diventa disfonico perché urla e/o non respira nella maniera adeguata, a meno che non esistano altre ragioni più organiche



e non funzionali. Nel momento in cui il bambino urla si aziona una vera e propria aggressione a quella dinamica forte, ma delicata, che ci permette di emettere la voce.

Quell'azione sinergica e coordinata dei vari sistemi, quello respiratorio e quello nervoso, viene meno, sconvolgendo una serie di equilibri che inficiano la qualità della voce. Nel momento in cui ispiriamo i polmoni dapprima si riempiono d'aria abbassando il diaframma, durante l'espirazione invece si svuotano restituendogli la posizione originaria. Solitamente il bambino disfonico che urla e utilizza male la voce non respira nella maniera adeguata, il suo sistema diaframmatico risulta essere completamente sconnesso. La dinamica dell'inspirazione e dell'espirazione è ignorata nella maniera più assoluta, non dipendentemente da una consapevolezza lucida, ma da una sorta di rimozione dell'esistenza degli organi più efficaci. Nel momento in cui il muscolo del diaframma non viene utilizzato le corde vocali risultano essere il primo organo che si sobbarca di tutto l'impegno e di tutta la fatica, il risultato sarà corrispondente a infiammazioni e disordini più o meno destabilizzanti.

La conseguenza più frequente sarà un bambino completamente afono ora di sera, oppure con un'emissione vocale strozzata e affaticata.

Domanda: perché il bambino urla, respirando oltretutto nella maniera scorretta?

Il bambino urla per diversi motivi, uno di questi può essere quando prova un senso di frustrazione e rabbia nel momento in cui comprende i propri limiti, le sue incapacità relative al farsi comprendere o all'essere accettato. L'urlo può rappresentare una richiesta di aiuto, o una semplice manifestazione di scontento. Quest'ultime possono rappresentare le spiegazioni più viscerali a sfondo emotivo, ma spesso la ragione per cui un bambino generalmente urla è perché ancora non ha interiorizzato le dinamiche più efficaci per ottimizzare il funzionamento di tutti gli organi interessati alla fonazione. Ciò che impedisce alle corde vocali di infiammarsi è un utilizzo adeguato dell'intero sistema. Le prerogative che contribuiscono al suo buon funzionamento sono gli equilibri, le giuste pressioni, le forze più efficaci e le dinamiche più fruttuose.

Ricapitolando il primo passo da compiere quindi è consultare un medico otorinolaringoiatra che

possa effettuare una visita medica utile alla cura disinfiammatoria del caso, per poi procedere con la rieducazione logopedica indispensabile per trasmettere al bambino le giuste norme vocali, da mantenere a lungo termine, come condotta di vita.

Esistono alcune norme generali che prescindono però dalla cura specifica e mirata al caso unico.

Innanzitutto, un genitore dovrebbe comprendere se effettivamente egli stesso utilizza un volume di voce appropriato, non dimenticando mai che i bambini riproducono ciò che vivono e osservano quotidianamente. Inoltre, viviamo in un contesto altamente rumoroso, il paesaggio acustico è denso di suoni forti e disturbanti, per cui è bene contestualizzare la realtà in cui ci si trova e non farci sopraffare. Un altro elemento che porta il bambino ad alzare il volume della voce è la fretta, l'affanno, i ripetuti e incalzanti inviti più o meno accomodanti per fare tutto e velocemente.

Occorre quindi trovare un freno rispetto a tutto ciò che ci fa precipitare, ridimensionando le prestazioni quotidiane, sia nella quantità che nella qualità. È necessario infine comprendere il motivo per cui il bambino sente la necessità di urlare: ha paura che non sia ascoltato? Teme di non essere capito? È davvero così tanto arrabbiato?

Parlare con uno o più riferimenti aiuterà il bambino a ridimensionare ancora una volta le sue prospettive.

Esistono tanti altri strumenti più tecnici, prettamente logopedici, che contribuiscono all'automatizzazione di tutto ciò che può aiutare il bambino a non incorrere in futuro in faticose pratiche mediche. La rieducazione logopedica solitamente ha una durata di massimo due mesi, per inciso è fondamentale la collaborazione quotidiana del bambino che deve trovare sostegno costante nel genitore. Il bambino da solo non può essere in grado di affrontare il percorso logopedico in autonomia, infatti la collaborazione stretta dell'adulto, mamma o papà, ha lo scopo di trasmettergli coraggio e motivazione.

Succede molto raramente che la rieducazione logopedica del bambino abbia un esito negativo, poiché dal momento in cui ritrova un nuovo benessere lo stimolo verso nuovi impegni e promesse definisce l'applicazione successiva. La disfonia dell'adulto invece trova una gestione più fluida e semplice, poiché già autonomamente motivato e strutturato.

Sito personale: www.milanologopedia.it

IL NUTRISCORE? UN SISTEMA DI ETICHETTATURA VINCENTE

MA SERVE UNA CORRETTA EDUCAZIONE ALIMENTARE

Cosa dicono gli studi e i fatti

Le informazioni sulla qualità della nostra alimentazione passano inevitabilmente attraverso le varie etichette nutrizionali che troviamo sui prodotti che compriamo: un vero e proprio biglietto da visita che ci guida alla scelta e che rappresenta la linea di demarcazione tra “lo compro” e “lo lascio sullo scaffale”. Grazie a questi strumenti, che diventano sempre più oggetto di attente letture e analisi da parte dei consumatori, è possibile ricavare dati relativi alla composizione nutrizionale dell'alimento e al suo apporto energetico. In tal modo, viene favorita la consapevolezza del cliente sul prodotto che si accinge a consumare, aumentando allo stesso tempo il suo grado di preparazione e incoraggiando la predisposizione a scegliere alimenti sempre più sani e appropriati. Nonostante sia chiaro il ruolo fondamentale che, soprattutto oggi, giocano le etichette nell'influenzare le nostre scelte alimentari, queste appaiono troppo spesso di difficile interpretazione: sono in molti a ritenerle, infatti, ancora oscure e incomprensibili.

L'autorevole rivista di settore “Nutrients” ha pubblicato uno studio del 2018 che ha verificato l'efficacia di alcuni tipi di etichetta e che, nello stesso tempo, si propone di individuarne quella di più facile comprensione. Nell'analisi sono stati coinvolti ben 12 Paesi diversi, all'interno dei quali sono stati reclutati rispettivamente circa 1000 consumatori, di differente estrazione socioeconomica, ai quali è stata sottoposta una serie di quesiti con lo scopo

di individuare la percezione dell'informazione nutrizionale corretta attraverso i diversi tipi di etichette che venivano loro presentate. L'etichetta Nutriscore ha dimostrato essere la migliore in termini di sia di efficacia che di chiarezza. (1)

Il Nutriscore è un sistema di indicazione nutrizionale semplificato e immediato, che proprio per le sue caratteristiche essenziali di facile comprensione è risultato il preferito nell'articolo di “Nutrients”. Nello specifico questo modello di etichetta fornisce, attraverso una sorta di ‘semaforo della qualità’, un giudizio sulle proprietà nutrizionali dell'alimento a cui si riferisce. La votazione qualitativa viene determinata dalla combinazione tra colori e lettere. Si parte dal colore verde, associato alla lettera A, per poi proseguire man mano che il livello di qualità risulta più basso: verde chiaro per la lettera B, il giallo per la C, l'arancione per la D e infine il rosso per la E. Grazie a questo meccanismo, l'etichetta si trasforma in uno strumento estremamente semplice e chiaro, che attribuisce giudizi immediatamente comprensibili sugli alimenti in base alla qualità e quantità di nutrienti presenti in 100 grammi di prodotto. Attraverso la scala di lettere e colori, dunque, gli alimenti vengono catalogati in cinque categorie e classificati come salubri o meno. In generale, i componenti considerati come positivi sono i seguenti: frutta, verdura, noci, fibre e proteine. Dall'altro lato, tra i componenti negativi troviamo, ovviamente, grassi saturi, zucchero e sodio.

È stata un'altra famosa rivista scientifica, «The



Lancet», ad aver posto attenzione anche sulle critiche e resistenze incontrate dal modello Nutriscore. Un articolo del 2018 pubblicato dal periodico evidenzia infatti alcuni rallentamenti nell'adozione di questo metodo (avvenuta prima in Francia e a seguire in altri Paesi) generati dalle resistenze messe in atto dall'agroindustria, che definiva l'etichetta discriminatoria nei confronti di determinate categorie di alimenti. La necessità di raggiungere obiettivi come il miglioramento della salute pubblica, tuttavia, ha avuto la meglio. L'etichetta Nutriscore, chiamata anche etichetta frontale, è oggi considerata strategica dall' Organizzazione Mondiale della Sanità per affrontare al meglio le malattie legate alla cattiva alimentazione, poichè aiuta efficacemente i consumatori a prendere decisioni informate e

coscienti sugli alimenti da acquistare. Inoltre, capovolgendo le resistenze incontrate, l'OMS invita le industrie alimentari, a riformulare i propri prodotti per migliorarne la composizione quindi la qualità nutrizionale. (2) Non dobbiamo dimenticare infatti che i fattori di rischio dietetici, cioè le cattive abitudini alimentari, sono le principali cause di mortalità e disabilità nel mondo. Una piaga che non risparmia neanche i bambini, come spesso ormai viene sottolineato dai tanti comunicati della stessa Organizzazione Mondiale della Sanità. (3)

La famosa marca NESTLÉ ha comunicato che, entro il 2020, introdurrà il Nutriscore sulle confezioni dei propri prodotti e questo annuncio ha aperto il dibattito a polemiche e controversie di varia

natura anche qui in Italia. Organi come Codacons, Coldiretti e Federalimentare si trovano sulla stessa linea di pensiero definendo il Nutriscore un modello ingannevole, perché denigra i capisaldi del "Made in Italy", come per esempio l'olio di oliva, senza l'adozione di criteri più completi e approfonditi in grado di tutelarne il patrimonio nutrizionale. In effetti, va segnalato che prodotti necessari per il mantenimento della salute ritenuti colonne portanti della dieta mediterranea, come può essere l'olio extravergine di oliva, secondo questo modello risultano nocivi. Proprio l'olio evo, in quest'ottica, viene 'etichettato' come troppo ricco di grassi, non considerando però le dovute distinzioni sulla qualità

e ovviamente sulla quantità effettivamente utilizzata. (4)

Alla luce di ciò, risulta chiaro come il valore della corretta alimentazione e della consapevole scelta dei prodotti da acquistare non passi attraverso un solo strumento ma derivi dalla concomitanza di diversi elementi. Ecco perché è necessaria, di fianco alle informazioni che può darci un'etichetta, farsi promotori di un'azione parallela di educazione alimentare in grado di fornire alle persone basi solide sulla nutrizione e sui componenti, per scongiurare così il diffondersi di cattiva informazione e narrazioni tossiche che mettono a repentaglio la nostra salute.



FONTI:

1: https://www.mdpi.com/2072-6643/10/10/1542?utm_source=TrendMD&utm_medium=cpc&utm_campaign=Nutrients_TrendMD_O

Objective Understanding of Front-of-Package Nutrition Labels: An International Comparative Experimental Study across 12 Countries)

2: Front-of-pack Nutri-Score labelling in France: an evidence-based policy. Chantal Julia Fabrice Elite Serge Hercberg. <https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667%2818%2930009-4/fulltext>

3: France becomes one of the first countries in Region to recommend color-coded front-of-pack nutrition labelling system www.who.org

4: <https://codacons.it/nutri-score-etichetta-semaforo-per-alimenti-cos-e-e-perche-potrebbe-essere-ingannevole/>

16 E 17 NOVEMBRE - WEEK END DEL PREZZO PIÙ BASSO DELL'ANNO

Culligan Water™

CON LE SOLUZIONI CULLIGAN PUOI
MIGLIORARE L'ACQUA DI CASA

SCEGLI UN'ACQUA A KMO, BUONA E SOSTENIBILE

16 E 17 NOVEMBRE
**IL PREZZO
+ BASSO**
DELL' ANNO
SUGLI IMPIANTI CULLIGAN



ritaglia l'invito e portalo con te

VIENI A
SCOPRIRE
**L'OFFERTA
SPECIALE**
A TE DEDICATA

TI ASPETTIAMO
in tutte le nostre filiali
Sabato 16 e Domenica 17 Novembre
per ritirare la tua **borraccia** e conoscere
l'**offerta speciale** dedicata a te.

Scopri di più su casa.culligan.it oppure chiamando il Numero Verde 800 857025

BABBO NATALE ESISTE?

Manca sempre meno. Natale ormai è alle porte. Le case si accendono a festa e le strade si illuminano di luci colorate. L'atmosfera natalizia riscalda le prime settimane di novembre. Ebbene sì, il clima di festa inizia a sentirsi nell'aria sempre prima, contagiando tutti. Sia grandi che piccini, infatti, sono immersi nell'atmosfera del periodo più magico dell'anno.

Gli adulti iniziano a comprare i regali da mettere sotto l'albero. I bimbi cominciano a pensare gioiosi a quello che gli piacerebbe ricevere in dono. "Hai già scritto la letterina a Babbo Natale?" è la classica domanda di rito che si pone a tutti i bambini. Ma, pensandoci bene, è giusto far credere i bambini in Babbo Natale? Cosa rispondere, infatti, ai piccoli rispetto all'esistenza di un omeone panciuto, con la barba bianca e vestito di rosso, che porta i doni a tutti i bimbi del mondo in una sola notte?

IL PENSIERO MAGICO DEI BAMBINI

Fino ai sei-sette anni circa, i bambini sono caratterizzati da una forma di pensiero definita pensiero magico. Si tratta di un pensiero non regolato dalla razionalità che, dunque, consente loro di credere anche a cose impossibili e contraddittorie. Il pensiero magico nei bambini prescinde dalle relazioni causali di tempo e spazio. Esso, inoltre, è caratterizzato da animismo: ogni cosa, animata e inanimata, ha emozioni, volontà e possibilità di azione. Il pensiero magico nei bambini li aiuta ad allenarsi ad affrontare la realtà che, spesso, è complessa e dolorosa. Esso assolve anche una funzione propiziatoria e conoscitiva, che permette loro di conoscere il mondo circostante.

Il pensiero magico è la spiegazione di come i bambini piccoli non si pongano troppe domande sull'esistenza di Babbo Natale. Nonostante le numerose contraddizioni del racconto, infatti, i piccoli credono ciecamente all'esistenza di questo simpatico vecchietto che porta doni a tutti i bimbi del mondo.



Ad esempio, i bambini non si chiedono come mai prima della notte di Natale ci siano in giro tanti e diversi omeoni panciuti. Allo stesso tempo, non si pongono la domanda su come possa fare Babbo Natale a scendere dal camino anche se a casa non è presente. Con il tempo, però, il pensiero magico verrà sostituito dal pensiero razionale, anche se esso permane parzialmente anche nell'età adulta, seppur marginale. E, a questo punto, i piccoli iniziano a porsi (e a porre) un po' di domande sulla reale esistenza di Babbo Natale.

BABBO NATALE ESISTE? COSA RISPONDERE AI BAMBINI

Cosa rispondere ai bambini alla faticosa domanda sull'esistenza di Babbo Natale? Ci sono diversi pareri contrastanti. Secondo alcuni dire bugie ai bambini rischia di minare il rapporto di fiducia che



hanno verso il mondo adulto. Far credere ai bambini che Babbo Natale esiste, infatti, significherebbe ingannarli, perché si sta, volontariamente e senza motivo valido, facendo credere loro una menzogna. Chi sostiene questa tesi, inoltre, afferma che questo comportamento rischia di rendere i bambini "creduloni" e facilmente ingannabili.

Altri, invece, sostengono che confermare la presenza di Babbo Natale è una classica bugia bianca. Insomma, una bugia che non fa male a nessuno, anzi. Credere all'esistenza di Babbo Natale, infatti, permette loro di vivere una realtà fiabesca necessaria per crescere sereni e sviluppare la fantasia e l'immaginazione.

Cosa rispondere, dunque, di fronte alle domande curiose dei bimbi, più o meno piccoli? Di fonte a

queste due posizioni contrapposte, forse, la scelta migliore è quella di rispettare i tempi dei bambini. Spiegazioni razionali quando i bambini sono troppo piccoli, infatti, rischiano di non essere comprese e confonderli ulteriormente. Se credono a Babbo Natale, dunque, non saranno troppo convinti dalle argomentazioni dell'adulto. Pian piano saranno i bambini stessi a iniziare a dubitare della sua esistenza e a porre domande. Conviene, quindi, rispettare i tempi dei piccoli e lasciare che la scoperta avvenga da sé, senza forzature.

BABBO NATALE ESISTE? LA LETTERA DI VIRGINIA AL NEW YORK SUN

Sulla bontà di far cadere o meno i bambini a Babbo Natale esiste un simpatico aneddoto. Si tratta di una lettera scritta da un bimbo per un giornale, più di cento anni fa. Esattamente nel 1897, Virginia O'Hanlon, una piccolina di otto anni, scrisse una lettera al New York Sun per sapere dell'esistenza di Babbo Natale. Il consiglio le venne dal padre che, esasperato dalle domande della figlia, le propose scherzosamente di chiedere al giornale che, sicuramente, avrebbe saputo rispondere. Ecco il contenuto della lettera:

"Cari Editori, ho otto anni e alcune delle mie amichette dicono che Babbo Natale non esiste. Il mio papà mi ha detto: scrivi al giornale, e se il Sun dice che esiste, allora esiste. Per favore, ditemi la verità: esiste Babbo Natale? Firmato: Virginia"

Il New York Sun decise di rispondere alla lettera di Virginia. Il giornalista di punta dell'epoca, Francis P. Church, rispose:

"Virginia, le tue piccole amiche si sbagliano. Sono state toccate dallo scetticismo di un'era scettica, e credono soltanto a ciò che vedono. Credono che tutto ciò che le loro piccole menti non sanno comprendere non possa esistere. Tutte le menti sono piccole, Virginia, quelle degli adulti come quelle dei bambini. In questo nostro grande universo l'uomo è solo un insetto, una formica dell'intelletto, quando lo si confronta con il mondo sconfinato che lo circonda, quando lo si misura dalla capacità della sua intelligenza di afferrare l'interezza della verità e della conoscenza.

Sì, Virginia: Babbo Natale esiste. Esiste proprio come esistono l'amore, la generosità e la devozione, e tu sai che tutte queste cose abbondano attorno a te, e



danno bellezza e gioia alla tua vita. Come sarebbe triste il mondo se non ci fosse Babbo Natale, e come sarebbe triste se non ci fossero Virginie. Dove sarebbero allora la fede fanciullesca, la poesia e il sogno che rendono tollerabile questa esistenza? Troveremmo soddisfazione soltanto nella ragione e nella vista, e si spegnerebbe quella luce inestinguibile con cui l'infanzia riempie il mondo.

Se non si crede a Babbo Natale allora non si crede nemmeno alle fate. Puoi chiedere al tuo papà di far controllare tutti i camini, la sera della Vigilia, per sorprendere Babbo Natale, ma anche allora, anche se nessuno lo vedesse scendere lungo la cappa, che cosa significherebbe? Nessuno vede Babbo Natale, ma questo non significa che Babbo Natale non esista: le cose più vere al mondo sono proprio quelle che né adulti né bambini possono vedere. Hai mai visto le fate danzare nei prati? Certo che no, ma questo non significa che non ci siano. Nessuno può concepire o immaginare tutte le meraviglie non viste e invisibili che ci sono al mondo.

Puoi aprire un sonaglino per vedere che cosa produca il suono, ma certe cose invisibili sono protette da un velo che nemmeno il più forte degli uomini, nemmeno la forza congiunta di tutti gli uomini più forti mai esistiti potrebbe strappare. Solo la fede, la fantasia, la poesia, l'amore e il sogno possono scostare quel sipario, vedere e raffigurare la preternaturale bellezza e gloria che esso nasconde. Ah, Virginia! In tutto questo mondo non c'è niente di altrettanto vero e duraturo.

Babbo Natale non esiste? Grazie a Dio esiste ed

esisterà per sempre. Fra mille anni, Virginia, anzi: fra dieci volte diecimila anni, Babbo Natale continuerà a portare gioia ai cuori dei fanciulli".

BABBO NATALE ESISTE? LA MAGIA DELLE FAVOLE

E' giusto, dunque, far credere i bambini a Babbo Natale? Una vera e propria risposta non c'è. Credere a Babbo Natale, però, forse, è qualcosa di più che sostenere l'esistenza di un vecchio signore che porta doni passando dal camino. Il Natale, infatti, può essere un periodo magico che porta a riscoprire valori e principi molto importanti, per grandi e piccini. Anche la storia di Babbo Natale ha molti significati e trasmette importanti insegnamenti. La magia dell'attesa, l'importanza del dono disinteressato, le tradizioni familiari, la speranza.

Non importante la religione o il proprio credo. Non importa se ne si festeggia il significato religioso o se si vive come momento di festa e condivisione. Il Natale va oltre a tutto. Ed è per questo che il Natale, al di là di credere o meno all'esistenza di Babbo Natale, è un periodo magico, che fa ritornare tutti bambini. Anche perché anche quando i bimbi non ci credono più, la tradizione e la favola continuano. Anche perché, forse, l'atmosfera del Natale è qualcosa che ci aiuta a fermarci e riflettere sull'importanza della magia anche nel mondo degli adulti.

Dott.ssa Annabell Sarpato, Psicologa
www.annabellsarpato.com - sarpato.annabell@tiscali.it
 Tel: 3477142893



Allattando

*per confrontarsi durante il delicato
periodo dell'allattamento*

www.allattando.it



DI KATHY MOULTON

YOGA DURANTE LE VACANZE

SPORT



Le festività natalizie sono belle ma cambiano completamente la nostra vita quotidiana. La maggior parte delle nostre solite buone abitudini viene messa da parte per far posto agli obblighi familiari, alle feste e ai viaggi. I corsi regolari, come lo yoga, sono spesso cancellati o non abbiamo tempo di partecipare. Stabilire una buona pratica familiare nelle settimane che precedono il Natale può aiutarti a continuare a praticare, anche durante i momenti più frenetici delle vacanze.

Pratichiamo Yoga per aiutarci durante i momenti di caos o stress (e le festività natalizie certamente ne portano molti!). Ti chiedi come è possibile stabilire una pratica a casa? Ecco alcune idee per portare con te la tua pratica prenatale (o anche post-natale) in questa stagione di vacanze.

Inizia con un oggetto piccolo, per poi espandere: Cercare di fare un'intera lezione di 75 minuti da solo potrebbe essere un po' scoraggiante. Invece,

iniziando con una pratica a casa di 10-15 minuti, è possibile stabilire una base da cui si può crescere con il passare delle settimane. In questo modo, si riesce ad avere una serie di esercizi che si adattano ad ogni giornata, anche quelle con milioni di appuntamenti. I fondamentali di ogni buona lezione di Yoga includono il lavoro del respiro, un riscaldamento, magari una posa in equilibrio, alcune posizioni in piedi e un rilassamento. Da lì, il cielo è il limite!

Respirare: Puoi ottenere il massimo dai tuoi esercizi di respirazione, facendoli con coerenza e continuità. Dovrebbe essere qualcosa di facile che ti consente di focalizzare la tua mente sul respiro. Una tecnica semplice ma efficace per rallentare il respiro e ridurre l'ansia è la respirazione a narice alternata.

Inizia sedendoti in una posizione comoda per te; potrebbe essere con le gambe incrociate, seduta su una sedia o seduta contro un muro. Fai alcuni respiri profondi.

JEEP®. LA SICUREZZA DI GODERSI L'INVERNO.



ACTIVE DRIVE



SELEC-TERRAIN



CONTROLLO ELETTRONICO DI STABILITÀ

JEEP® RENEGADE

DA 249 EURO AL MESE CON **ZERO** ANTICIPO E **ZERO** INTERESSI.

TAN 0% - TAEG 1,31%

ANCHE SABATO E DOMENICA

Es. di finanziamento Jeep, Excellence TAN 0 su Renegade 1.0 BZ 120cv MT Longitude, Prezzo Promo € 20.853,50 (IPT e contributo PFU esclusi). Es. di Jeep, Excellence: Anticipo € 0, 49 mesi, 48 rate mensili di € 249,00 (spese incasso SEPA € 3,50 a rata), Valore Garantito Futuro pari alla Rata Finale Residua € 9.701,59, Importo Tot. del Credito € 21.485,36 (inclusi servizio marchiatura € 200, Polizza Pneumatici Plus 115,86, Spese istruttoria € 300 + bolli € 16), Interessi € 0, Importo Tot. dovuto € 21.668,59, spese invio rendiconto cartaceo € 3,00 per anno, TAN fisso 0% (salvo arrotondamento rata) - TAEG 1,31%, Chilometraggio totale 60.000km, costo supero 0,10€/km. Offerta FCA Bank soggetta ad approvazione. **FCA BANK**, Iniziativa valida fino al 30.11.2019 con il contributo Jeep, e dei concessionari aderenti su un lotto limitato di vetture in pronta consegna. Documentazione precontrattuale e assicurativa in Concessionaria e sul sito Fca Bank (sezione Trasparenza). Messaggio pubblicitario a scopo promozionale. Immagini vetture indicative. Il Dealer opera, non in esclusiva per FCA Bank quale segnalatore di clienti interessati all'acquisto dei suoi prodotti con strumenti finanziari.

Gamma Renegade: Consumo di carburante ciclo misto (l/100 km): 7,3 - 4,4; emissioni CO₂ (g/km): 167 - 116. Valori omologati in base al metodo di misurazione/correlazione riferito al ciclo NEDC di cui al Regolamento (UE) 2017/1152-1153, aggiornati alla data del 31 ottobre 2019; valori più aggiornati saranno disponibili presso la concessionaria ufficiale Jeep, selezionata. I valori sono indicati a fini comparativi e potrebbero non riflettere i valori effettivi.

Jeep, è un marchio registrato di FCA US LLC.

Jeep
THERE'S ONLY ONE

DeniCar.it

Milano (MI) Viale Certosa 150
Tel. **02.48338520**

Marco Caputo - marco.caputo@denicar.it

Chiudi gli occhi e posiziona l'indice e il medio della mano dominante sullo spazio tra le sopracciglia. Inizia chiudendo la destra con il dito e prendendo fiato attraverso la sinistra. Cambia le dita in modo che la tua sinistra sia chiusa ed espira attraverso il lato destro. Inspira attraverso la destra e poi cambia di nuovo le dita in modo da poter espirare attraverso la sinistra. Continua con il respiro tra le narici. Mentre lo fai, cerca di concentrarti sul respiro e di calmare la mente. Ricordati che per alcuni istanti puoi focalizzarti sul respiro invece delle mille cose diverse che ti stressano durante una giornata normale. Quando sei alla fine del tuo respiro, finisci espirando e poi fai alcuni respiri completi con entrambi i lati aperti prima di aprire gli occhi. Il tempo che dedichi a questo esercizio di respiro dipende da te, ma idealmente dovresti dedicare 5-15 minuti al giorno alla pratica.

Mantra: La creazione di un mantra può sembrare un'utile esca per i social media, ma in realtà è un modo molto utile per cambiare la mentalità. Ripetere il tuo mantra ad alta voce o nella tua testa ogni giorno può aiutarti a iniziare ad affrontare lo stress in modo diverso. Ad esempio, potresti scegliere un mantra come "io sono abbastanza così come sono" per rafforzare il fatto che, anche se non riesci a prendere ogni impegno durante le festività natalizie, sei comunque preziosa e importante.

Posizione seduta: Seduto con le gambe incrociate alle caviglie, intreccia le dita e inspira. Mentre espiri, distendi i palmi delle mani lontano da te, tendendo le braccia e attorno alla colonna vertebrale. Inspira, arrivando a una schiena dritta e solleva le mani in alto (ancora intrecciate). All'espirazione, avvicina le mani a sinistra, inspira al centro e poi espira a sinistra. Inspira al centro e poi espira le mani a terra su entrambi i lati dei fianchi. Ripeti questa sequenza 3-5 volte.

Sequenza in piede: Dalla posa in montagna (piedi a terra in linea con i fianchi, gambe estese, mani



al fianco), fai un passo avanti con il piede sinistro. Ruota il piede destro in modo che sia parallelo al bordo corto del tappetino e consenti al bacino di aprirsi verso il bordo lungo del tappetino sul lato destro. Assicurati di avere spazio tra i piedi in modo da sentirti a tuo agio. Con le gambe estese, inspira portando le mani sopra la testa ed espira quando le mani sono all'altezza delle spalle (braccio sinistro che si estende in avanti e braccio destro che si estende dietro di te), piegando il ginocchio anteriore sinistro sopra la caviglia sinistra. Mentre inspiri, raddrizza la gamba sinistra e porta le mani in alto, mentre espiri, piega di nuovo il ginocchio sinistro e riporta le braccia all'altezza delle spalle. Fai 3-5 respiri su questo lato e poi ripeti sul secondo lato.

Posa a riposo: La posa del bambino può essere molto comoda per molte durante la gravidanza, ma dovrebbe essere supportata. Ricorda che la testa e il bacino devono essere alla stessa altezza, quindi usa un blocco yoga o un cuscino per supportare la testa. Dalla posizione con mani e ginocchia a terra, apri le ginocchia e avvicina gli alluci. Porta il sedere ai talloni e appoggia la testa sulle mani o su un cuscino o altro supporto. Consentire al respiro di entrare attraverso il naso ed espirare attraverso la bocca per alleviare lo stress (o inspirare ed espirare attraverso il naso per riposare). Resta qui per 5 respiri (anche di più se lo desideri). Quando sali, posiziona le mani e le ginocchia rispettivamente sotto le spalle e i fianchi e consenti ai fianchi di muoversi con un movimento circolare a sinistra e poi a destra.

Kalila

Kathy Moulton è un' insegnante di Yoga, specializzata nello Yoga in gravidanza, postpartum e Yoga per i bimbi. Vive e insegna a Milano con Kalila Community, un centro dedicato alla salute delle mamme e le loro famiglie in Via Conca del Naviglio, 5.

Tutti i dettagli per i loro corsi sono sul sito: www.kalilacommunity.com

ilclubdellemamme

UN **CLUB**, DEDICATO
A TUTTE LE **MAMME**
ITALIANE, IN CUI POTER
CONDIVIDERE **EMOZIONI**,
NOTIZIE CHE RIGUARDANO
TUTTO CIÒ CHE È IL **MONDO**
DI NOI MAMME

FOLLOW AS



ILCLUBDELLEMAMME

CRY Babies

Magic Tears

FANTASY

SCOPRI LE
NUOVISSIME CASSETTE:
LE CRY BABIES MAGIC TEARS
ORA SONO GLITTER E COOL!
#CRYBABIESMAGICTEARS
#WOWCHEGIOCO

CASSETTA CIUCCIO



CASSETTA ALATA



kitoons